

**РОЛЬ ПИТАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ**

***Аннотация***

*В данной статье рассматривается проблемы правильного питание детей и подростков. Рациональное питание повышает иммунитет и устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.*

**Ключевые слова:** *иммунитет, интеллект, устойчивость, фактор, среда, питание, рост, развития.*

*Ubaydullaeva Elmira*

*2nd year student of the magistracy in the specialty "Biology"*

*Karakalpak State University named after Berdakh*

*Nukus, Republic of Uzbekistan*

**THE ROLE OF NUTRITION IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT  
OF CHILDREN AND ADOLESCENTS**

***Annotation***

*This article examines the problem of proper nutrition for children and adolescents. Rational nutrition increases the body's immunity and resistance to unfavorable environmental factors.*

**Key words:** *immunity, intelligence, stability, factor, environment, nutrition, growth, development.*

Питание является важным фактором, влияющий на жизнедеятельность организма детей и подростков, на их нормальное развитие и состояние здоровья. А также питание формирует развитие интеллекта и центральной нервной системы детей.

Рациональное питание детей и подростков повышает иммунитет и устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, высокими показателями окислительно-восстановительных процессов, положительным азотистым балансом, а также высокими энерготратами.

Правильно составленное питание имеет важное значение для нормального физического детей, повышает их трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к влияниям неблагоприятных факторов внешней среды, а также к инфекционным и другим заболеваниям. Поэтому для рационального питания детей и подростков необходимо тщательно выбрать пищевые продукты и их соотношения, а также способов кулинарной обработки и т.д.

Избыток пищи становится причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего нарастания массы тела, а недостаток пищи наоборот, приводит к исхуданию и т. д.

Последствие не правильного питания детей проявляются в процессе жизнедеятельности, при неблагоприятных внешних условиях, заболеваниях, а также повышенной учебной нагрузке в школе.

Для удовлетворение физиологической потребности детей в пищевых веществах и энергии, а также хорошей усвояемости, насыщаемости, работоспособности и успеваемости важно вырабатывать у детей сознательное соблюдение рационального режима питания.

Особо важное место имеет правильное питание в подростковом возрасте от 10-14 до 18 лет, который играет немаловажную роль в формировании взрослеющего организма.

В подростковом периоде происходят значительные изменения в реакции организма на различные факторы внешней среды, у них нарастает масса тела, происходит бурный рост тканей и систем организма, а также половое созревание [1].

В период с 10 до 16 лет наблюдается ускоренный рост организма, активное формирование желез внутренней секреции, формируется ряд отделов головного мозга.

Неравномерное созревание различных органов детей в этот период приводит к повышенной утомляемости, возбудимости, раздражительности, и негативизму.

По статистике около 30% хронических заболеваний у подростков, обучающихся в образовательных учреждениях, связано с неправильным питанием.

За последние годы из-за неправильного питания подростков среди них возросла заболеваемость желудочно-кишечного тракта, нарушение обмена веществ и анемия.

Наблюдается дефицит и нехватка витаминов С, В1, В2, бета-каротина, железа, кальция, иода, цинка, полиненасыщенных жирных кислот и пищевых волокон.

Важнейший принцип рационального питания детей и подростков - соблюдение соответствия калорийности рациона энергетическим затратам организма.

Пища является необходимым строительным материалом для роста и развития молодого организма. Расход энергии у детей и подростков значительно выше, чем у взрослых. Потребность в пищевых веществах и энергии у детей и подростков составляет для 7-10 лет – 2400 ккал и для 14-17 лет – 2600-3000 ккал. Недостаточная калорийность рациона приводит к быстрому истощению и нарушению функций всех органов и систем [2].

Разнообразие рациона является основным условием обеспечения его сбалансированности. Сбалансированность рациона детей и подростка достигается путем включения в питание разнообразного ассортимента продуктов животного и растительного происхождения. Ежедневно в рационы питания детей и подростков важно включать мясо, молоко,

сливочное и растительное масло, кисломолочные напитки, хлеб ржаной и пшеничный, а также рыбу, яйца и сыр.

Таким образом соблюдение принципов здорового питания и формирование сбалансированного рациона будет обеспечит правильное развитие и здоровье детей и подростку на последующие годы жизни/

**Использованные источники:**

1. Подросткам о здоровом питании // [https://bagcrb.d61.ru/podrostkam\\_o\\_zdorovom\\_pitanii.html](https://bagcrb.d61.ru/podrostkam_o_zdorovom_pitanii.html)
2. Рациональное питание детей – залог крепкого здоровья  
<http://86.rospotrebnadzor.ru/news/racionalnoe-pitanie-detej-%E2%80%93-zalog-krepkogo-zdorovya>